



Guía para padres y tutores sobre el manejo del consumo de alcohol en menores de edad¹

¡Lo que usted haga marcará la diferencia!

Algunos datos que usted debería saber

- El 66% de los adolescentes colombianos considera que es fácil o muy fácil conseguir alcohol.
- Cerca del 11% de niños y adolescentes colombianos ha bebido alcohol dentro del colegio y un 7% ha bebido alcohol *antes* de llegar al colegio.
- El 26% de los varones menores de edad en Colombia, se ha emborrachado alguna vez
- La elevada permisividad de los padres, relacionada con el consumo de alcohol en sus hijos contribuye de manera muy seria a aumentar los riesgos.

Datos del estudio sobre consumo de alcohol en menores, Nuevos Rumbos 2015

¹ Esta es una traducción y adaptación realizada por la Corporación Nuevos Rumbos del publicado por el National Institute on Alcohol and Alcohol Abuse (NIAAA) de los Estados Unidos. Para evitar la “contaminación visual” y el hacer la lectura pesada y fastidiosa, en la mayor parte del texto no se recurre a poner entre paréntesis la indicación de que se está hablando de hombres y de mujeres: se utiliza la palabra ‘hijos’ para referirse a ambos sexos, como es propio del idioma castellano.

Introducción

¿Por qué publicar un folleto para ayudar a los adolescentes a evitar el consumo de alcohol? Aun cuando a muchas personas puede parecerles extraño, el alcohol es una **sustancia psicoactiva** de la misma manera que lo son la marihuana y la cocaína. Además, consumir alcohol antes de cumplir 18 años es ilegal y peligroso. Los jóvenes que beben alcohol tienen mayores probabilidades de:

- **Resultar involucrados en hechos de violencia.**
- **Tener problemas serios en la escuela.**
- **Tener problemas de salud en la edad adulta.**
- **Resultar involucrados en accidentes de tránsito.**
- **Llegar a consumir otras sustancias psicoactivas.**

Esta guía está dirigida a padres y tutores de menores que se encuentran entre los 10 y los 15 años de edad. Todas las ideas y sugerencias que se presentan a continuación son solo eso: **sugerencias**; esto significa que usted debe utilizarlas de acuerdo con su propio estilo y emplear aquellas con las que se sienta más cómodo. Esas ideas le servirán para ayudar a sus hijos a tomar decisiones en la vida, y eso incluye el no consumo de alcohol.

Tal vez usted pensará: “¡Pero es que mis hijos todavía no beben! ¿No es acaso demasiado temprano para preocuparse por el alcohol?”

De ninguna manera: muchos niños comienzan a experimentar con el alcohol alrededor de los 10 años. Aun cuando sus hijos no lo estén haciendo todavía, es posible que otros niños de su edad sí e incluso que los presionen a beber. **Usted debe actuar ahora**. Su silencio con respecto al alcohol puede hacerles creer a sus hijos que está bien que los niños ingieran alcohol.

La situación no es fácil. A medida que los niños se acercan a la adolescencia los amigos ejercen una influencia cada vez mayor; sentirse aceptado por sus pares es una prioridad absoluta para ellos y a menudo los padres tienden a sentirse desplazados. Pero usted puede estar seguro de que sus hijos **sí lo escucharán**; hay numerosos estudios que demuestran que incluso durante la adolescencia los padres ejercen una enorme influencia sobre el comportamiento de sus hijos.

Es un hecho que en Colombia la mayoría de los adolescentes bebe ocasionalmente, lo cual genera muchas situaciones de riesgo. En aquellos que no beben, un factor protector es la desaprobación del consumo en los jóvenes por parte de los padres.

De manera que no se equivoque: lo que usted haga marcará la diferencia!

Los adolescentes y el alcohol: Los riesgos

No hay duda de que para los jóvenes el alcohol es la droga preferida, por encima del tabaco y de todas las sustancias ilegales. En nuestro país se comienza a beber muy temprano, y a partir del sexto grado el número de consumidores se incrementa de una manera muy notable, lo que los expone a muchas situaciones de riesgo y a sufrir de problemas de los que eventualmente no podrán recuperarse.

Muchos padres pueden no sentirse preocupados porque sus hijos “solamente” están consumiendo alcohol; pero es importante recordar que el alcohol es una sustancia muy poderosa que tiene la capacidad de alterar muchas funciones del organismo, el estado de ánimo, la capacidad de pensar y de decidir, para citar solamente algunos efectos. No hay que olvidar que el cerebro solamente alcanza un completo desarrollo alrededor de los 20 años. Por consiguiente, el alcohol afecta a la persona como un todo, a menudo de manera impredecible, pero en el caso específico de los adolescentes siempre de manera negativa. Veamos algunos ejemplos:

- Una persona que comienza a consumir licor en su adolescencia temprana tiene cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia al alcohol en la adultez que quienes comienzan a beber tarde.
- Los adolescentes que consumen alcohol son más proclives a la actividad sexual indiscriminada y sin protección que quienes no beben.
- Los accidentes de tránsito asociados al consumo de alcohol son una causa importante de muertes y heridas graves entre los jóvenes. Suicidios, homicidios y accidentes fatales (caídas, ahogamiento) también son más frecuentes entre los adolescentes que toman alcohol.
- Los jóvenes que consumen alcohol tienen mayores probabilidades de resultar víctimas de crímenes violentos como violaciones, asalto agravado y maltrato físico severo.
- Quienes consumen alcohol en la adolescencia suelen tener muchas más dificultades académicas que quienes no beben (bajo rendimiento académico, ausentismo, enfermedades).
- La mayoría de los niños y adolescentes que bebe lo hace hasta presentar los síntomas de embriaguez.
- Estudios recientes han demostrado que el consumo de alcohol en la adolescencia puede provocar daños irreversibles en un centro del cerebro llamada el hipocampo, del cual dependen, en buena parte, la memoria y ciertas habilidades cognitivas relacionadas con la abstracción.

De todo lo anterior se desprende que el consumo de alcohol es un asunto muy riesgoso para niños y adolescentes. Todo trabajo preventivo debe estar orientado a retardar el inicio del consumo, pues se ha demostrado que entre más tarde empiecen a consumir, menor es la probabilidad de que presenten los problemas que se mencionaron.

El mundo de los adolescentes

Comprender cómo es un adolescente ayudará a los padres a permanecer más cerca de sus hijos y a tener mayor influencia sobre las decisiones que toman, incluyendo la de ingerir alcohol.

La adolescencia (del latín *adolescens*: 'que está creciendo, transformándose') es un período que se caracteriza por múltiples cambios tanto a nivel físico, como psicológico y de relaciones interpersonales. En sentido amplio, un adolescente es una persona que se encuentra entre los 13 y los 19 años de edad aproximadamente (aun cuando la ley colombiana pone los límites entre los 14 y los 18 años), y que muestra una avidez por experiencias nuevas, presenta oscilaciones constantes en su estado de ánimo, le gusta salirse de lo convencional, y tiene como fuente principal de referencia a las personas de su misma edad; por eso es tan importante para ellos el sentirse aceptados, aun cuando no solamente por sus iguales sino también por sus padres y otros adultos importantes. Comienzan a ser más conscientes de sus cuerpos y a compararse con otros adolescentes, a cuestionar los valores y reglas de los adultos y a referirse a ellos con cierto rechazo. Todos estos rasgos, que son esencialmente positivos en la medida en que contribuyen a definir la propia identidad, no siempre facilitan las relaciones con los padres, por lo que esta es una época en la que suelen presentarse conflictos. Pero con una actitud apropiada y una disposición al diálogo siempre será posible sortear los obstáculos.

Sabía usted que...

- El 39% de los estudiantes de secundaria en Colombia, afirmó haber consumido alcohol en el último mes.
- El 19% afirmó haber consumido alcohol en la última semana.
- El 4 % dice consumir alcohol solo.
- El 7% dice haber tomado alcohol durante varios días seguidos.
- La mayoría (58%) acostumbra tomar alcohol con sus amigos.

Estudio de la Corporación Nuevos Rumbos en 2015

Cómo desarrollar un vínculo sólido entre padres e hijos adolescentes

El vínculo entre padres e hijos empieza a desarrollarse incluso antes de que estos nazcan; sin embargo, como vimos anteriormente, al llegar la adolescencia se produce una serie de cambios que hace que la relación se transforme y que sea necesario recurrir a nuevas estrategias que permitan mantener sólido ese vínculo. Esta será una condición para que los padres mantengan su capacidad de influir a sus hijos en sus decisiones. Las investigaciones demuestran que los adolescentes tienden a postergar el consumo de alcohol cuando sienten que su relación con sus padres es buena; por el contrario, cuando la relación es mala se incrementa la probabilidad de que los jóvenes comiencen a consumir alcohol.

Sabía usted que...

- Hay cuatro grandes estilos de crianza: el autoritario, el permisivo, el inconsistente y el democrático. Cada uno de ellos da lugar a formas de comunicación diferentes entre padres e hijos.
- **El autoritario**, impone el cumplimiento de normas sin la posibilidad de diálogo; no genera confianza y produce temor. Produce hijos ansiosos e inseguros.
- **El permisivo**, no establece límites ni hace cumplir normas, no genera confianza ni respeto. Produce hijos opositores, desordenados y desafiantes.
- **El inconsistente**, establece normas y límites pero no los hace cumplir, genera desconfianza e irrespeto. Produce hijos opositores y desafiantes.
- **El democrático**, impone normas claras pero le permite a los hijos ver las consecuencias de sus actos y, a la vez, asumirlas; genera confianza y respeto. Produce hijos seguros de sí mismos.

**Ordene estos estilos de acuerdo con el efecto que puedan tener sobre la posibilidad de consumo de alcohol en la adolescencia.*

Consejos prácticos para comunicarse con su hijo(a) adolescente

Una de las condiciones para que el vínculo entre padres e hijos sea sólido es la existencia de una buena comunicación: cuando los hijos se sienten cómodos conversando abiertamente con sus padres, la probabilidad de guiarlos y de influirlos positivamente se incrementa de manera sustancial. Estos son algunos consejos básicos:

- Demuestre interés por los asuntos de su hijo: aun cuando no siempre lo demuestran, los jóvenes necesitan saber que son importantes para sus padres. Dedíqueles regularmente tiempo y atención exclusiva; comparta con ellos actividades recreativas y que generen cercanía, como por ejemplo, salir a caminar juntos, pasear en bicicleta, ir a un restaurante.
- Fomente el diálogo: acepte discutir sobre cualquier tema que sea de interés para su hijo, escúchelo sin interrumpirlo y bríndele la oportunidad de que le enseñe algo a usted.
- Cuando pregunte, trate de que no sean preguntas que se contesten simplemente con un 'sí' o con un 'no': es mejor formular preguntas abiertas que generen más conversación.
- Si escucha algo que no le agrada, intente no responder con enojo; más bien trate de ahondar en el contenido en lo que su hijo está tratando de decirle; pregúntese qué es exactamente lo que le incomoda, controle sus sentimientos, respire profundamente varias veces y, si es necesario, postergue la discusión para un momento en el que usted crea tener más elementos para manejar el diálogo.
- Trate de hacer que las conversaciones culminen con una sensación de calidez y agrado para todos, pues esto estimulará a que la situación se repita. Evite dar sermones, imponerse o

demostrar por todos los medios, que su hijo está equivocado. Esto no significa que usted tenga que darle siempre la razón o estar de acuerdo con él.

- Explíquelo a su hijo cuáles son los límites de las situaciones y la importancia que usted le da a que esos límites se respeten.
- Demuéstrele a su hijo que usted lo acepta tal como es y que aprecia sus esfuerzos y sus logros. Cuando usted tenga que mostrar su desacuerdo con alguna conducta o idea, hágaselo saber de una manera cordial y evitando herirlo.
- Es importante que usted sea tolerante con las equivocaciones de su hijo adolescente; esto no significa que usted no deba intervenir y corregir siempre que sea necesario. Es importante que su hijo sienta que usted respeta su necesidad creciente de independencia y privacidad en temas que no impliquen la ruptura de normas básicas.

Razones que puede darle a su hijo(a) adolescente para que no beba alcohol

El consumo de alcohol...

- Puede ponerlo en situaciones de peligro.
- Puede llevarlo a tener conflictos con sus amigos y con los miembros de su familia.
- Interfiere con sus procesos de desarrollo.
- Afecta negativamente el funcionamiento de todo el organismo.
- Crea dependencia.
- Baja el rendimiento académico.
- Disminuye el rendimiento en los deportes.
- Es ilegal porque se sabe que afecta seriamente la salud de los adolescentes.
- Puede generar rechazo en su grupo de pares, en su familia y en su entorno.
- Puede generar conductas de las que luego se puede arrepentir, por lo que afecta la autoestima.
- Puede impedir el disfrute de actividades que normalmente le generan bienestar y placer.

Cómo dialogar con su hijo(a) adolescente sobre el alcohol

Antes de iniciar un diálogo sobre alcohol con su hijo adolescente es esencial que usted esté bien informado. Aun así el diálogo puede ser difícil; por eso es importante que usted se sienta seguro, que prevea las posibles reacciones y argumentos de su hijo y las formas como usted podría responder a ellas. Elija para hablar un momento en el que ambos dispongan de tiempo suficiente y en que haya un estado de ánimo adecuado.

No se trata de que el tema se agote en una sola charla; por el contrario, lo ideal es que se den varias oportunidades en las cuales se puedan abordar diversos temas asociados y en los que su

hijo sienta que tiene libertad para hacerle toda clase de preguntas y comentarios. En este contexto sobran los sermones.

Una manera de comenzar es preguntándole qué piensa de las bebidas alcohólicas y del hecho de que haya muchos menores de edad que beben a pesar de que eso es ilegal. La conversación podría proseguir preguntándole por el consumo entre sus amigos o compañeros de curso y si ha asistido a fiestas de menores en las que se ofrece alcohol. La conversación, o una posterior, puede continuar preguntándole qué sabe sobre el alcohol y cuáles cree que pueden ser las consecuencias de consumirlo en la adolescencia. Escúchelo con atención, no lo interrumpa y no permita que se sienta como en un interrogatorio; cuando haya terminado, usted puede proceder a darle información correcta si él ha cometido errores o si ha admitido no saber mucho al respecto. Nunca exagere ni asegure cosas que no son reales porque él lo descubrirá más temprano que tarde y entonces perderá la confianza en usted.

El tema del alcohol está lleno de mitos y de creencias erróneas, por lo que es importante que usted tenga claridad sobre algunos de ellos:

- *La cerveza y el vino son menos perjudiciales que los alcoholes “fuertes” o destilados.* Esto no es verdad; la cerveza y el vino tienen menos alcohol que los destilados, pero si un joven bebe cinco cervezas, eso es el equivalente a cinco copas de vino o a cuatro tragos “fuertes”. El alcohol en todas esas bebidas es el mismo (etanol), solo que en diferentes cantidades.
- *El alcohol se elimina por la orina:* falso, solo una pequeña cantidad del alcohol ingerido se elimina por vía renal, por el sudor o por el aliento (menos del 10%); el alcohol tiene que ser metabolizado por el hígado, que lo transforma en azúcares.
- *Tomando café o una buena ducha fría se eliminan los síntomas de la embriaguez:* falso, solo el tiempo permite que el hígado cumpla su función.
- *Tomarse una cerveza al día siguiente de haberse embriagado ayuda a quitar “el guayabo”:* falso; la cerveza hidrata un poco (igual que los caldos o el suero), pero su contenido de alcohol lo que hace es reintoxicar levemente el organismo, que está desequilibrado por el exceso de alcohol.
- *Las personas que toman con mucha frecuencia se van volviendo con el tiempo más resistentes al alcohol.* Falso; lo que ocurre es que se va generando el fenómeno de tolerancia; esto significa que el cuerpo necesita cada vez mayores cantidades de alcohol para lograr el estado buscado por la persona, lo que es un indicador de consumo problemático o alcoholismo.

También hay algunas cosas que usted debe saber con claridad...

- ***Los hombres aguantan más que las mujeres.*** Es cierto; la distribución de grasas, la cantidad de agua presente en el cuerpo y la presencia de una enzima llamada alcohol hidrogenasa (que es menor en las mujeres) hace que el alcohol se metabolice de manera diferente en los dos sexos.
- ***En adultos, el consumo de alcohol en pequeñas cantidades puede ser beneficioso para la salud.*** Es cierto; se ha demostrado que entre una y dos copas de vino al día, pero no más de esa cantidad, pueden ayudar a prevenir trastornos cardiovasculares.

- **El consumo de alcohol desinhibe.** Es cierto; por ser un depresor del sistema nervioso central, el alcohol “inhibe las inhibiciones” y produce una ligera sensación de euforia inicialmente.
- **Con el alcohol uno no se da cuenta exactamente de cómo está.** Es cierto; la percepción subjetiva de muchas personas no corresponde a la realidad, por lo cual creen que luego de haberse tomado unos tragos están en perfecta capacidad, por ejemplo, de manejar un automóvil.
- **Cualquier persona puede desarrollar un problema severo de alcoholismo, incluso un adolescente.** Es cierto; no es necesario tener predisposición genética ni historia familiar de alcoholismo; el consumo frecuente y excesivo de alcohol produce cambios metabólicos que generan dependencia.

En el diálogo es perfectamente posible que surja la pregunta: “Papá, cuando tú tenías mi edad ¿tomabas alcohol?”. Lo más probable es que usted sí lo hizo y no sería consistente el mentir sobre esto; lo que usted debe hacer es reconocer el hecho y señalar que fue un error, que en la época en que usted tenía esa edad había menos restricciones sociales, pero sobre todo se sabía mucho menos sobre los daños que produce el alcohol en los adolescentes. Es importante señalar que los efectos negativos sobre la salud no se ven muchas veces en la adolescencia sino ya en la edad adulta. Si usted lo considera útil, puede contarle situaciones embarazosas en las que usted mismo o algún amigo de la adolescencia se vieron envueltos por ingerir alcohol.

¿Por qué toman alcohol los adolescentes?

No existe una razón única sino una gran variedad, que se pueden presentar aisladas o simultáneamente:

1. Por curiosidad.
2. Por presión de grupo.
3. Por olvidar los problemas.
4. Por imitar a los adultos.
5. Para buscar sensaciones novedosas.
6. Por aburrimiento.
7. Para relajarse.

Estrategias de prevención para padres y madres

Aun cuando las conversaciones entre padres e hijos sobre la conveniencia de no consumir alcohol son fundamentales, no son suficientes; también es necesario llevar a cabo acciones concretas para ayudar a los hijos a evitar el consumo de alcohol. El estudio de la Corporación Nuevos Rumbos en 2015, en Colombia, mostró que en la mayoría de las ciudades del país todavía es muy fácil para los adolescentes comprar alcohol, que la mayoría bebe o ha bebido en presencia de sus padres y que en muchas fiestas para jóvenes se ofrece alcohol. Todo esto significa que para poder tener una influencia positiva sobre los hijos, los padres deben tener una actitud consistente: los dobles mensajes siempre tienen efectos negativos.

A continuación se presentan algunas estrategias que pueden contribuir a prevenir el consumo de alcohol en sus hijos adolescentes:

- 1. Controle el consumo de alcohol en su casa.** Si tiene bebidas alcohólicas en su casa, lleve un control de la cantidad que tiene. Explique claramente a su hijo que usted no permite fiestas y reuniones sin la supervisión de un adulto y que obviamente no se admite que en esas fiestas se consuma alcohol. En la medida de lo posible, trate de que invite amigos y compañeros cuando usted esté en casa: esto le permitirá saber cuáles son las compañías de sus hijos y qué clase de actividades tienen.
- 2. Comúníquese con otros padres.** Esto le permitirá asegurarse, por ejemplo, de que en las fiestas y reuniones habrá un adulto presente y no habrá alcohol. Seguramente descubrirá que hay muchos otros padres preocupados por prevenir el consumo de alcohol en sus hijos.
- 3. Conozca las actividades de sus hijos.** Manténgase enterado de los planes y de los lugares que frecuenta su hijo. Él o ella estarán más abiertos a aceptar su supervisión si sienten que usted lo hace principalmente porque se preocupa por ellos y no por desconfianza.
- 4. Déles una guía básica.** Sus hijos adolescentes pueden estar dispuestos a aceptar las ideas que usted les propone para no tomar alcohol, pero eso no quiere decir que sepa cómo enfrentar las situaciones de presión. A continuación verá algunas sugerencias:

Cómo enfrentar la presión de grupo

- Plantea tu decisión de no aceptar alcohol sin ninguna vacilación y mirando a los ojos de la persona que te ofrece.
 - Si te preguntan por qué, di “Porque yo no bebo alcohol”.
 - Siempre ten presente las consecuencias de someterse a la presión: malestar consigo mismo, sensación de ser débil, conflictos con los padres.
 - Si la presión se mantiene, abandona el sitio sin enervarte y di algo como “En esas condiciones, no quiero estar aquí”, o “Si me siguen molestando, mejor me voy”.
 - Otra opción es decir “Respeto mis decisiones como yo respeto las tuyas”.
- 5. Establezca reglas familiares sobre el consumo de alcohol en la adolescencia.** Cuando los miembros de la familia conocen con claridad las reglas, como por ejemplo “ nada de alcohol hasta los 18 años”, es menos probable que los adolescentes empiecen a consumir alcohol. Cada familia debe establecer las reglas de acuerdo con sus propias creencias y valores, pero algunos ejemplos son:
- No ofrecer alcohol a menores de edad en las fiestas familiares.
 - Los hermanos mayores no fomentarán el consumo de alcohol ni les darán bebidas a sus hermanos menores.
 - Los menores de esta familia no asistirán o no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.

- Ningún miembro de esta familia se subirá a un automóvil conducido por alguien que ha estado bebiendo.
- 6. Dé buen ejemplo.** Los padres de familia constituyen modelos de conducta muy importantes para sus hijos y por ello los hijos de personas que consumen alcohol tienen una tendencia mayor a hacerlo que los de aquellos que no lo hacen. Pero aun cuando usted consuma alcohol, hay muchas formas de disminuir la probabilidad de que su hijo lo haga siendo adolescente. Algunas sugerencias:
- a. Consuma alcohol en cantidades moderadas.
 - b. No le de a su hijo el mensaje de que el alcohol es una buena manera de manejar los problemas; por ejemplo, evite comentarios como “Tuve un día terrible, necesito un trago”.
 - c. Muéstrole a su hijo que hay maneras o actividades más saludables de enfrentar la tensión, como por ejemplo, hacer ejercicio, salir a caminar, escuchar música o conversar sobre el tema.
 - d. No se embriague nunca delante de sus hijos.
 - e. Mientras que en los adultos se habla de “consumo moderado” para los menores de edad se debe hablar de “cero consumo”, como manda la ley.
 - f. No cuente a sus hijos anécdotas tuyas sobre consumo de alcohol que transmitan el mensaje de que beber es divertido o glamoroso.
 - g. Nunca conduzca cuando haya bebido y haga esto bien evidente ante sus hijos; igualmente, no acepte subirse a un automóvil cuyo conductor ha estado bebiendo.
 - h. Nunca envíe a sus hijos a comprar alcohol.
 - i. Cuando organice fiestas para adultos sirva también comida y muchas bebidas sin alcohol; si alguien se *pasa de tragos*, haga los arreglos necesarios para que regrese a su casa sin riesgos y asegúrese de que sus hijos se den cuenta de todo esto.
- 7. No apoye el consumo de alcohol entre adolescentes.** Nunca sirva alcohol a los amigos de sus hijos menores de edad, ni demuestre con bromas o con anécdotas que usted acepta el consumo de alcohol en menores de edad, aun cuando no en sus propios hijos.
- 8. Ayude a sus hijos a cultivar amistades sanas.** Si los amigos de sus hijos consumen alcohol, es altamente probable que sus hijos también lo hagan; por ello es importante estimular a su hijos adolescentes para que se hagan amigos de otros jóvenes que no beben y que pueden ser una influencia positiva para ellos. Esto es una buena razón para que usted conozca y se acerque a los amigos de sus hijos. Converse con ellos sobre las cualidades que debe tener un buen amigo, como por ejemplo, la confianza y la amabilidad en vez de la popularidad y la apariencia.
- 9. Fomente alternativas saludables frente al consumo de alcohol.** El aburrimiento es una de las razones para consumir alcohol; por ello se debe procurar que los adolescentes participen en actividades supervisadas, interesantes y divertidas, después de la escuela y durante el fin de semana. Esto puede contribuir a disminuir los riesgos del consumo de alcohol. El deporte siempre es una buena alternativa.

Cómo ser anfitrión de una fiesta para adolescentes

- Acuerde una lista de invitados y no admita “colados”.
- Discuta con su hijo las reglas básicas antes de la fiesta.
- Convenza a su hijo adolescente de planificar la fiesta con un amigo responsable, de modo que tenga apoyo en caso de que surjan problemas.
- Planee con su hijo cómo va a ocurrir la fiesta.
- Si un invitado introduce alcohol en su casa, pídale que se retire; su hijo debe estar enterado de que ésto ocurrirá y le informará a los invitados antes de la fiesta.
- Sirva un refrigerio abundante y tenga disponible bebidas sin alcohol.
- Esté visible y disponible, pero **¡NO SE SUME A LA FIESTA!**

¿Qué tan posible es que mi hijo(a) desarrolle problemas con el alcohol?

Diversos estudios hechos en los Estados Unidos y en Colombia han permitido identificar los principales rasgos de los jóvenes que pueden llegar a tener problemas con el alcohol. Algunos de los más importantes son:

- Comienzan a consumir alcohol u otras drogas antes de los 12 años.
- Tienen amigos cercanos que consumen alcohol u otras drogas.
- Han sido agresivos, irrespetuosos con las normas, o difíciles de controlar desde temprana edad.
- Han sido víctimas de abuso u otros traumas importantes en la infancia.
- Tienen padres negligentes y con los que no se comunican bien.
- Presentan problemas de conducta y tienen malos resultados escolares.
- Tienen padres inconsistentes.
- Cuando toman tienden a emborracharse.
- Se emborrachan más de seis veces al año.
- Han tomado en la escuela o antes de entrar a ella.
- Toman solos.
- Tienden a un consumo mensual/semanal.
- Han tenido peleas estando con tragos.
- Han faltado al colegio por estar tomando.
- Beben en presencia de los padres.
- Están totalmente en desacuerdo con las leyes que prohíben el consumo de alcohol a los menores de edad.

Generalmente se presentan combinaciones de varios de estos factores: ninguno aisladamente constituye un indicador certero de eventuales problemas. Dos o más de los factores citados deben ser signo de alarma; pero si el siguiente conjunto de hechos ocurre con su hijo, usted debe intervenir de inmediato:

- ❖ Cada vez que su hijo adolescente va a una fiesta regresa con tragos.
- ❖ Usted encuentra alcohol en su cuarto o en su mochila.
- ❖ Está rodeado de amigos que toman.
- ❖ Piensa que “*fiesta sin trago no es fiesta*”.
- ❖ Se pone agresivo cuando usted trata de hablarle del tema.
- ❖ El consumo de alcohol aumenta progresivamente.
- ❖ Usted descubre que su hijo ha tomado alcohol en el colegio o antes de entrar al colegio.

Conclusiones

La llegada de la adolescencia no es solamente un asunto complejo para los que la viven en carne propia, sino también para sus padres, que muchas veces se sienten desorientados, desconcertados, rechazados y desprovistos de instrumentos para hacerle frente a la situación. Esta guía pretende ofrecerles elementos que los pueden ayudar a evitar el consumo de alcohol temprano en sus hijos. Las conclusiones más importantes que se desprenden de estas páginas son las siguientes:

Padres y madres deben:

- Informarse sobre todos los aspectos básicos relacionados con las consecuencias del consumo de alcohol en adolescentes.
- Mantener una relación cariñosa y de confianza con los hijos.
- Facilitar a los adolescentes la posibilidad de tener diálogos abiertos y sinceros.
- Hablar sinceramente con sus hijos acerca del alcohol, explicarles las razones para no beber y darles estrategias para manejar las situaciones en las que se sientan presionados a hacerlo.
- Conocer las actividades y los amigos de sus hijos adolescentes y unirse con otros padres para proponer políticas comunes.
- Tener normas familiares claras con respecto al alcohol y definir las consecuencias por su no cumplimiento.
- Dar buen ejemplo cuidando su propio consumo de alcohol.
- Reconsiderar sus propios estilos de crianza y modificarlos en la medida de lo posible, si estos pueden contribuir a incrementar el riesgo de consumo de alcohol en sus hijos
- Estimular las relaciones, amistades y actividades sanas y que puedan ejercer una influencia positiva sobre sus hijos.

Lecturas complementarias

Entre al sitio web de la Corporación Nuevos Rumbos (www.nuevosrumbos.org) y allí encontrará una serie de documentos sobre el *alcohol* que pueden ser de gran utilidad para usted y su familia. También el estudio completo de 2015, llamado “Consumo de alcohol en menores de 18 años en Colombia: 2015”.